



## Pane

Non è possibile stabilire con certezza quando venne utilizzato il pane per la prima volta. Non esistono leggende, storie o documenti che ci informino al riguardo. Certamente tra Paleolitico e Neolitico (10.000 - 9.000 a.C.) ci furono i primi rudimentali tentativi di coltivazione dei cereali tra i quali il grano.

In Medio Oriente sono venuti alla luce i resti di un villaggio risalente al 9.000 - 8.000 a.C. che testimonia che già prima di quell'epoca ne era praticata la coltivazione e l'utilizzo a scopi alimentari.

Sembra che il primo cereale a convertirsi in pane sia stato l'orzo, forse la più antica graminacea, assieme al miglio, conosciuta dall'uomo.

È, in ogni caso, il frumento che, da sempre, è destinato a conoscere il maggiore e più duraturo successo, dovuto in buona parte alla sua straordinaria attitudine alla panificazione. Questi dati ci inducono a pensare che il pane, suo principale derivato, sia uno dei cibi più antichi.

I primi panificatori dell'antichità furono gli Egiziani ai quali si deve non solo la costruzione dei primi forni con volta a cupola, che consentivano la cottura a temperature più elevate, ma anche la scoperta della lievitazione naturale. Presso gli antichi Egiziani il pane acquistò per la prima volta un valore economico e sociale essendo utilizzato come moneta per pagare il salario tanto del contadino quanto delle più alte cariche dello Stato e divenendo simbolo di distinzione sociale (al popolo era destinato pane di orzo o spelta ai nobili quello di farina di grano).

In Grecia la tecnica di panificazione fu notevolmente migliorata sia nella costruzione dei forni sia nella varietà aggiungendo nuovi aromi e spezie fino a produrre circa 72 tipi diversi di pane (al latte, al miele, speziato, ecc.) i cui nomi prendevano origine dalle forme, dal tipo di cereali usati, dagli ingredienti e dal modo di cottura. Furono i Greci ad istituire i primi forni pubblici e le prime associazioni di panificatori stabilendo anche le regole per il lavoro notturno dei fornai.

Il processo evolutivo proseguì con i Romani che raffinarono la macinazione ottenendo farine più bianche e pure. La panificazione come servizio pubblico fu introdotta a Roma nel 168 a.C. e conobbe un grande sviluppo tanto che ai tempi di Augusto si contavano nella sola capitale più di 400 forni. La più importante innovazione tecnologica introdotta dai romani, che tramutò la panificazione in una vera e propria attività artigianale, fu il passaggio dalla macina di pietra mossa da animali o da schiavi al mulino azionato dalla forza idrica.

L'esperienza acquisita dai romani nell'arte della panificazione andò dispersa con la caduta dell'impero e le invasioni barbariche. Si tornò così alla preparazione casalinga del pane. Panetterie di una certa importanza continuarono ad esistere presso i conventi. In epoca feudale furono in uso mulini e forni dei singoli signori, che, per rafforzare il loro potere, li gestivano in regime di esclusiva impedendo ai sudditi di costruirne altri ad uso personale.

Con l'affermarsi dei liberi comuni ricomparvero i fornai come artigiani indipendenti e la panificazione fu regolata da prescrizioni molto rigide. In molti casi l'opera del fornaio si limitava alla sola cottura del pane già preparato a casa dal consumatore; in altri il cliente forniva la farina o il grano.

Alla fine del XVIII secolo con l'introduzione delle impastatrici meccaniche ed altre macchine (spezzatrici, formatrici, ecc.) cominciò la fabbricazione del pane su scala industriale perfezionata in seguito dalla scoperta dei lieviti attuali e dalla introduzione di nuove tecniche di cottura.

### Il pane e la religione cristiana

Nella cultura e religione cristiana il pane assume centralità legata alla metafora del corpo di Cristo: «Questo è il mio corpo» e con l'identificazione ostia-corpo di Cristo si compie un processo di sublimazione del pane che da alimento diventa anche mezzo di comunicazione capace di trasmettere significati profondi. «Dacci oggi il nostro pane» recita la preghiera base della religione cristiana-cattolica: dove pane è sinonimo di cibo, perché nel cuore del Mediterraneo, dove tale religione si è sviluppata, la cultura del pane ha avuto origine e diffusione. Così questo alimento è un tema ricorrente nella simbologia cristiana. Come esempio basterà ricordare che ad Adamo - scacciato dal Paradiso - fu imposto: «Ti guadagnerai il pane con il sudore della fronte».

Nei primi secoli dell'era cristiana i pani eucumenici erano molto grandi, a forma di ciambella. Dopo l'XI secolo divennero più piccoli anche per aderenza alla realtà storica (gli Ebrei usavano pane azzimo, non lievitato). Soltanto dalla metà del XIII secolo il pane eucaristico divenne ostia di finissima farina di grano cotta su appositi ferri dapprima ad opera degli stessi sacerdoti; successivamente la preparazione delle ostie fu affidata alle monache nei conventi.

## Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

Ancora oggi il pane ha conservato un valore simbolico legato alle feste religiose: basti pensare ai pani speciali realizzati per numerose feste religiose in diverse aree del paese; basti comunque pensare al panettone o alla colomba pasquale.

### **Conoscere**

L'esatta definizione merceologica del pane è quella contenuta nella legge numero 580 del 4/7/1967: "il prodotto ottenuto dalla cottura totale o parziale di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune".

Se sono presenti solo gli ingredienti sopra indicati il pane è detto comune, se ci sono altri ingredienti si parla di pane speciale.

Esistono vari tipi di pane comune, che si differenziano in funzione della farina utilizzata: pane di farina di grano tenero (nelle sue varianti 00, 0, 1, 2 e integrale) e pane di semola o semolato (o loro rimacine) di grano duro.

E' possibile preparare il pane con miscele di farina di grano tenero e farina d'altri cereali (soia, avena, segale, farro, orzo, mais, miglio). In questo caso il pane prende il nome del cereale aggiunto al grano tenero.

Per alcune varietà di pane s'impiega soltanto farina di cereali diversi dal grano.

E' permesso l'uso di un solo additivo, l'acido ascorbico.

Dal punto di vista della composizione tra le tipologie di pane si riscontrano differenze più o meno rilevanti a seconda della farina e degli altri ingredienti presenti. Il grado di raffinazione della farina è il fattore determinante, almeno per il pane comune.

Il pane comune fatto con la farina di grano più raffinata, quella 00, contiene, in base ai dati INRAN, circa il 59 % di amido, il 2% di zuccheri solubili, il 29% di acqua, l'8,6% di proteine, lo 0,4% di grassi e il 3,2% di fibra. L'apporto calorico è pari a circa 290 kcal ogni 100 grammi.

La percentuale di sodio, non indicata, può variare.

Rilevate anche piccole quantità di vitamine del gruppo B; molto scarsi i minerali.

Il pane di farina integrale ha valori diversi: 48,5% di amido, 36,6% di acqua, 7,5% di proteine, 1,3 di grassi e il 6,5% di fibra. L'apporto calorico è pari a circa 240 kcal ogni 100 grammi.

Il contenuto in vitamine del gruppo B e di minerali è maggiore rispetto al pane di farina 00 ma sempre basso.

Il pane preparato con farine aventi un grado di raffinazione tra 00 e integrale presentano valori nutrizionali compresi tra quelli sopra indicati.

Per quanto riguarda il pane speciale, va sottolineato che nei tipi all'olio, al burro, allo strutto e al latte il contenuto di grassi è ovviamente maggiore rispetto al pane comune. In questi casi l'apporto calorico per 100 grammi può essere solo moderatamente più elevato rispetto al valore del pane 00 poiché la percentuale d'amido presente risulta più bassa rispetto al pane comune.

### **Acquistare**

Al giorno d'oggi veramente in pochi hanno il tempo di acquistare il pane ogni giorno o quasi, inoltre è sempre più difficile trovare del pane di qualità. Questo spinge molta gente ad acquistare il pane in cassetta confezionato.

Tre sono le possibili soluzioni:

**Acquisto in panifici di qualità e conservazione in congelatore.** Il pane scongelato resta comunque buono, in alternativa si può conservare in frigo e riscaldare nel tostapane al momento del consumo. È bene scegliere un pane "comune", senza aggiunta di grassi.

**Autoproduzione con macchina per il pane.** Esistono in commercio diversi tipi di macchine che consentono di produrre un pane di buona qualità, che dura fino ad una settimana se conservato in frigorifero, senza fatica e senza perdite di tempo. Il vantaggio più grande è quello della **scelta degli ingredienti**: è possibile produrre pane di ogni tipo, personalizzandolo in base ai gusti e alle esigenze nutrizionali del momento. Durante una dieta, per esempio, è possibile produrre pane ipocalorico.

**Autoproduzione casalinga.** Gli appassionati possono cimentarsi nella panificazione: sin dall'inizio si possono ottenere buoni risultati, basta avere le ricette giuste.

E' obbligatorio vendere il pane a peso, perciò la legge stabilisce per le diverse pezzature anche la quantità massima d'acqua che può essere presente a fine cottura.

Esiste in commercio il pane confezionato parzialmente cotto, anche in versione surgelata.

### **Conservare**

Il pane è un alimento ricco d'acqua, pertanto, è possibile che, se non correttamente conservato, cambi facilmente i suoi caratteri organolettici principali: consistenza ed aroma.



La perdita d'acqua, infatti, può rendere il pane "gommoso", o al contrario "duro".

In genere il pane è un alimento sicuro, in quanto alle temperature di cottura, con cui viene trattato in fase di preparazione, viene uccisa la totalità degli agenti patogeni.

Il pericolo deriva dalla probabile formazione di muffe, evento facile se il pane non è conservato correttamente.

Il pane può essere conservato a **temperatura ambiente**, in luogo asciutto in quanto una eccessiva umidità può dar luogo alla formazione di muffe, anche dopo 1 o 2 giorni.

E' bene riporlo in appositi cestini o contenitori, al riparo dalla polvere e dagli insetti, eventualmente entro appositi sacchetti per alimenti, puliti, traspiranti fatti di carta per alimenti.

E' possibile, anche, conservarlo in **frigorifero**, dentro un sacchetto di carta traspirante, di quelli con microfoni o comunque non chiuso ermeticamente;

E' possibile, altresì, pensare ad una scorta di pane per più giorni, per esempio per 10 giorni; a tal fine si può **congelare** il pane, entro appositi sacchetti da congelatore, in piccole quantità ed evitando di congelare pane con molta aggiunta di grassi, scegliendo, quindi, un pane "comune".

Il pane può essere congelato una sola volta e deve essere scongelato in luogo pulito e non umido.

Tanto il pane scongelato, quanto quello refrigerato, possono essere riscaldati nel tostapane al momento del consumo.

Gli avanzi del pane, vanno conservati con cura, nei modi precedentemente descritti; è bene, in tal caso, pulire il pane dalle molliche e dalla eccessiva "farinatura" superficiale.

Tagliare esclusivamente il pane che serve per il consumo del momento, evitare di spezzare con le mani in piccoli bocconi e non "mordere", per un fatto igienico, il pane che poi dovrà essere consumato dagli altri commensali o consumato dopo.



## Cucinare

Fare il pane in casa non è difficile come sembra. Basta avere le giuste indicazioni ed essere in grado di sapere scegliere gli ingredienti più adatti. Il lievito, innanzitutto. Quello naturale ( o pasta madre ) utilizzato di solito dai panettieri. Quello in polvere ( o chimico ) per pani che lievitano durante la cottura. Il lievito di birra, quello più comunemente utilizzato per il pane preparato in casa. Poi la farina. Ne esiste di diversi tipi: quella più comunemente utilizzata è quella di frumento, nei tipi "0", "di forza", "integrale" ecc. Il terzo ingrediente indispensabile è l'acqua che serve a sciogliere il lievito e a legare l'impasto.



## Domande e curiosità

### Il pane fa ingrassare?

Nessun alimento fa ingrassare se assunto nella giusta quantità, tanto meno il pane. I carboidrati devono fornire il 55-60% delle calorie della dieta. E' indifferente se i carboidrati vengono assunti come pane, pasta, riso, legumi dato che l'assorbimento dell'amido avviene sempre sotto forma di glucosio. Occorre per questo non eliminare il pane molto spesso visto ingiustamente come causa dell'aumento di peso.

### Il pane presenta un interesse nutrizionale ossia è alimento completo?

Il pane è un alimento che costituisce un'ottima fonte di energia. Ma non può essere definito un alimento completo. Infatti nessun alimento contiene tutti i nutrienti nella quantità che è necessaria all'organismo umano.

### I diabetici possono consumare il pane ?

L'alimentazione dei diabetici non si discosta molto da quella degli altri soggetti, è necessario però limitare il consumo di zuccheri semplici. Il consiglio è di utilizzare il pane integrale che fornisce minor apporto energetico, circa 230 calorie ma soprattutto una minore percentuale di amido e una quantità maggiore di fibra che rallenta l'assorbimento degli zuccheri e quindi un minor impatto sulla glicemia.

Lo sapevate che.. esistono più di 200 tipi di pane, ogni regione d'Italia presenta ha una produzione tipica.